Rok XL. Kwiecień, Maj 1923. Nr. 4 i 5.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY
„SOKÓŁ"

Cena prenumeracyjna rocznie 6000 Mp. Przy odbiorze wiekszej ilości egzemplarzy przyznaje się gniazdom związkowym odpowiedni opust. Numer pojed. 500 Mp.

ORGAN DZIELNICY MAŁOPOLSKIEJ ZWIĄZKU POL. GIMNAST. TOW. SOKOLICH

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA WE LWOWIE.

Prenumerować można: w Administracji, ulica Sokoła l. 7 i we wszystkich księgarniach.

Redakcja i Administracja we Lwowie przy ul. Sokoła l. 7.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską: do wszystkich miejsc poza granicami Polski 8000 Mp.

Pilne korespondencje upraszamy nadsyłać najpóźniej do 15. w miesiącu.

Obowiązkiem każdego prawego Sokoła polskiego jest:

Dbać o zdrowie fizyczne i duchowe swoje i swoich;
Przestrzegać czystości i wyłącznego używania mowy polskiej;
Popierać przedewszystkiem przemysł polski;
Pracować usilnie nad uświadomieniem i pozyskaniem ludu do pracy narodowej.



†

STANISŁAW BIEGA

WICEPREZES ZWIĄZKU POLSKICH GIMNASTYCZNYCH TOWARZYSTW SOKOLICH
WIELKI I ZASŁUŻONY SOKÓŁ
REDAKTOR PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO 1909—1914
WSPÓŁTWÓRCA ZLOTU GRUNDWALDZKIEGO 1910
INICJATOR SKAUTINGU POLSKIEGO 1911
WSPÓŁTWÓRCA STAŁYCH DRUŻYN SOKOLICH 1914
BUDZICIEL SUMIENIA NARODOWEGO MSZANA 1914
TWÓRCA PIERWSZEGO OGÓLNEGO ZLOTU SOKOLEGO W WOLNEJ WARSZAWIE 1921

ZMARŁ W WARSZAWIE DNIA 19 KWIETNIA 1923

PAMIĘCI I ZASŁUGOM WIELKIEGO SOKOŁA
CAŁE SOKOLSTWO POLSKIE

CZOŁEM!

Zjazd Rady Dzielnicowej Małopolskiej

odbędzie się

w dniu 27 maja 1923 r. we Lwowie, w sali Obrad Zarządu Dzielnicy małopolskiej, ul. Sokoła Nr. 7 o godz. 8-mej rano.

Porządek obrad: Odczytanie protokołu, sprawozdanie z czynności Dzielnicy za czas 1921/22, sprawozdanie kasowe, sprawozdanie ze Zlotu, sprawa »Przewodnika Gimnastycznego«, sprawa kursu dla wykształcenia rezerw wojskowych, ustalenie wysokości wkładek, wybory: prezesa, wiceprezesa, 5 członków Zarządu na lat 3 z pomiędzy członków miejscowych gniazd, 3 członków komisji rewizyjnej, 6 członków sądu honorowego, wnioski członków.

I. Sprawozdanie Zarządu Dzielnicy Małopolskiej Związku Polskich Towarzystw Gimnast. Sokolich za lata 1921 i 1922.

U progu naszego nowego, terytorjalnie uszczuplonego życia, spowodowanego organizacyjnym rozdziałem Sokolstwa na dzielnice, daje się zauważyć charakterystyczny rys pracy podstawowej, polegający na teoretycznem obmyślaniu dróg i sposobów realizowania idei sokolej. Taki cel głębszy mają potworzone dzielnice na obszarze Rzeczpltej, autonomiczne natomiast działanie zmusza każdą dzielnicę z osobna do przemyślenia, jakich środków użyć najlepiej dla mieszkańców, po uwzględnieniu lokalnych potrzeb, by całość idei Sokolej i jej niezmienność wcielić w czyn, wśród zróżnicowanych cech poszczególnych zaborów, a nawet ziem. Stąd każdy zarząd dzielnicy miał moralny obowiązek wobec sokolstwa pogłębić przedewstkiem myślowo nasze zadania, gdy przeminęły burze wojenne i pokojowy ład ustala się w Państwie. Dlatego też praca tego dwuroczengo okresu nie tyle brzemienną była w zewnętrzne zdarzenia — mimo zloty — ile w wewnętrzne ujmowanie i pogłębienie treści życia sokolego.

Dzielnica nasza świadoma była tego zadania, w tym też kierunku wytężała swoje usiłowania, a widomym znakiem tego poczynania stała się u początku tego okresu publikacja, omówiona na szeregu zebrań Przewodnictwa i opracowana, jakoteż ogłoszona przez seniora w służbie idei Sokolej dha dr. A. Dzieduszycka p. t. »Wielkie zadania Sokolstwa Polskiego w przyszłości«, zakończona (mając oczywiście na myśli okres tych dwu lat) artykułami w »Przewodniku« jednego z najmłodszych dha dr. M. Wolańczyka, ujętemi w jeden ogólny tytuł »Rozważania pozlotowe«.

Dwie te prace, nie będące wyłącznie tworem autorów lecz całego Wydziału są jakgdyby ramą ideową, w której mieszczą się dalsze publikacje fachowe, opracowywane przez członków grona nauczycielskiego, głównie zaś druhów: Świątkiewicza, Piwońskiego i Dręgiewicza, mające za zadanie przez przyspożenie literatury, stworzenie rozumowych podwalin dla technicznej strony pracy sokolej [1]). Równocześnie jednak z teoretycznem przygotowaniem musi iść w parze wskazanie praktyczne, tem trudniejsze do pokonania, że ciągle jeszcze dający się odczuć brak kierowników nie pozwala na zapełnienie wszystkich szczerb, wywołanych wojną — to jednakowoż usuwane jest stopniowo, zwolna ale systematycznie przez tworzenie kursów, których odbyło się 5 przy ogólnej liczbie 95. Kursa te odbywały się pod kierownictwem naczelnika dha Świątkiewicza przy pomocy dhów Piwońskiego, Kapałki i Dręgiewicza i obejmowały program bądź to doraźny dla zlotów, bądź też trwały dla pracy na przyszłe czasy, stąd też rozmaitość ich trwania co do czasu jak też i uczestników. I tak w 1921 roku odbył się pięciotygodniowy kurs dzielnicowy we Lwowie, jakoteż informacyjny kurs przedzlotowy w wielkim tygodniu; w 1922 r. wzięło udział 26 uczestników z naszej dzielnicy w kursie związkowym w Żywcu; informacyjny przedzlotowy we Lwowie i sześciomiesięczny kurs wychowania fizycznego we Lwowie. Dla scharakteryzowania wartości kursów dodać musimy, że odbywały się one w porozumieniu i przy pomocy fachowej wydziału medycznego Uniwersytetu Jana Kazimierza i zakończone były egzaminami.

Drugim momentem ważnym w organizacji jest zdobycz niepośledna w zawiązaniu grona nauczycielskiego dzielnicowego, nie będącego tylko ciałem papierowem — ale istotną i faktyczną sprężyną rozbudzania się życia sokolego. Zjazdy naczelników gniazd i omawianie programów, nadto dwa zjazdy prezesów — to znak dodatni, a bezwzględność i nieustanna zapobiegawczość sekretarza wydziału gimnastycznego dha Piwońskiego jest znamieniem rosnących wciąż wyników. Dla dokładniejszego zobrazowania prac grona nauczycielskiego dodać należy przeprowadzone lustracje, uskutecznione przez druhów Świątkiewicza, dr. Czarnika, Czajkowskiego i Piwońskiego w 15 okręgach i 19 gniazdach poza okręgami.

Trzecim szczeblem stały się zloty, urządzone głównie dla celów agitacyjnych i przeglądowych — jeden z nich ogólno-sokoli w Warszawie w r. 1921, drugi dzielnicowy we Lwowie w 1922, połączony z uroczystością jubileuszu Macierzy. Zloty te są wymownem świadectwem rozrastania się szyków sokolich, dzięki oparciu pracy na rorumowych, przemyślanych podstawach. Oto gdy w Warszawie stanęło 5.000 Sokołów z całej Polski — to w rok później zgromadziły uroczystości jubileuszowe Macierzy tę samą liczbę z samej Małopolski — chyba wymowniej nie może świadczyć nic o coraz większem zainteresowaniu się Sokolstwem, przyczem nadmienić jeszcze należy, że najliczniejszy kontyngent Sokołów na zlocie stanowiła młodzież zarówno żeńska jak męska.

Dodajmy do wyż wymienionych starania wydawnicze, kierowane w ciężkich warunkach przez dha A. Walleka, na których czele jaśnieje »Przewodnik Gimnastyczny« pod redakcją dha dr. A. Małaczyńskiego, a fakty te wymownie świadczyć będą, że po latach p r z e ł o m u, jakiemi były 1919/20 wstąpiliśmy w okres o d r a d z a n i a s i ę, a to uwidacznia się w licznej rzeszy młodzieży, wstępującej w szeregi Sokoła; moglibyśmy na tem poprzestać nawet, lecz z obowiązku sprawozdawców dotknąć jeszcze musimy bodaj bardzo pobieżnie innych działalności zarządu za ubiegłe lata.

Nie była obcą wydziałowi troska o losy skautingu, zwłaszcza, że wiele drużyn znajduje oparcie o gniazda Sokole; nie doszło jednak z komendą chorągwi do żadnego porozumienia z przyczyn już niezależnych od Sokoła. Brała dzielnica nasza udział w zlocie poznańskim i na Śląsku, jakoteż w uroczystośaiach narodowych. Sporo natomiast czasu poświęcił wydział stosunkowi Sokolstwa do wojskowości w łączności z projektem ustawy o powszechnem przysposobieniu wojskowem i wychowaniu fizycznem, były nawet próby wznowienia stałych drużyn Sokolich w myśl projektu ustawy — te jednak w części tylko się udały i utrzymują, w niektórych gniazdach spełzły na niczem, czego przyczyn szukać należy głębiej i nie tu miejsce nad niemi się rozwodzić.

W chwili renesansu życia sokolego musimy zdać sobie sprawę i z ujemnych objawów, by tem silniej wspólnemi siłami przeciw nim wystąpić. I tutaj rzuca się przedewszystkiem w oczy dekoratywność, zastępująca w licznych gniazdach t r e ś ć sokolą. Spotykamy jeszcze przykłady, gdzie zakłada lub wznawia się życie Sokole od sprawiana sztandarów i mundurów sokolich, nie myśli

[1]) Dokładny przegląd przy wydawnictwach.

się zaś o ćwiczeniach i budynku lub jego rekonstrukcji i ten rys zewnętrzności pochłania prawdziwe, szare i codzienne, ale wartością niezrównane życie Sokole wewnętrzne. Dalej jesteśmy świadkami ciągle jeszcze istniejącej jakiejś obawy, nieuzasadnionej przed tłumnem wstępowaniem do szeregów Sokolich ludzi, starszych wiekiem. Obawa ta spowodowana jest sztucznym nastrojem, wywołanym przez pewne czynniki, które obawiają się fizycznego odrodzenia naszego narodu. Tylko młodzież, ta nie obawiająca się niepodziela zapatrywań nastrojowych, lecz idąc za popędem naturalnym, spieszy pod Sokoli sztandar, mimo równoczesnego oddawania się sportom poza Sokołem. Te znaki znamienne powinny być oświetlone szerzej w »Przewodniku«, by znikły raz obawy i sądy więcej niż młodzieńcze o wartości Sokolstwa — jednak stosunki wydawnicze nie pozwoliły na rozszerzenie ram naszego pisma, zmuszając do ograniczenia się przeważnie na suchych notatkach sprawozdawczych. Miejmy jednak nadzieję, że rosnące zainteresowanie Sokolstwem umożliwi i »Przewodnikowi« spełnić rolę, wyjaśniającą powody ociągania się, a wówczas zniknie obawa należenia do Sokoła i wzmocnią się bardziej jeszcze zastępy pod sztandarem, który *non sibi sed patriae* służył i służyć będzie. Czołem!

Dr. Marjan Wolańczyk sekretarz. *Dr. Kazimierz Czarnik* prezes.

Posiedzenie wydziału wychowania fizycznego.

Sokoli wydział wychowania fizycznego zebrał się dnia 29 marca b. r. w Warszawie. Obradom przewodniczył naczelnik Związku dh Ruciński z Krakowa. Poszczególne dzielnice reprezentowali następujący druhowie: dzielnicę mazowiecką dh Chełmicki i Wejrauch a nadto nowopowołani członkowie wydziału Kłoś i Kozielewski, wszyscy z Warszawy; dzielnicę wielkopolską dh Fazanowicz z Poznania; dzielnicę krakowską dh Hamburger z Krakowa; dzielnicę małopolską dhowie Świątkiewicz i Piwoński ze Lwowa; dzielnicę pomorską dh Makowski z Torunia; dzielnicę górno-śląską dh Drejza z Katowic. Nadto w obradach brali udział delegaci Przewodnictwa Związku dhowie Maksyś i Dajkowski.

Przeprowadzone wybory Naczelnictwa i Sekretarjatu dały następujące wyniki: naczelnikiem Związku wybrano dha Rucińskiego, zastępcami dhów Chełmickiego i Fazanowicza.

Ze względu na uchwaloną zasadę, że siedzibą Naczelnictwa jest każdorazowe miejsce zamieszkania naczelnika, a z drugiej strony ze względu na konieczny kontakt Naczelnictwa z Przewodnictwem w Warszawie, rozdzielono sekretarjat na dwie części. Do sekretarjatu technicznego przy Przewodnictwie w Warszawie wybrano dhów: Kłosia, Kozielewskiego, Wejraucha i Noskiewicza, do sekretarjatu zaś przy Naczelnictwie w Krakowie dhów: Hamburgera, Wyrobka i Holoubka.

Uchwalono wydać regulamin Wydziału wych. cielesnego z określeniem obowiązków i praw oraz z uwzględnieniem stałej remuneracji dla naczelnika Związku i opracowanie tego regulaminu poruczono dhowi Świątkiewiczowi, Piwońskiemu, Kłosiowi i Kozielewskiemu.

Postanowiono zwrócić się do władz szkolnych w sprawie obsadzenia posad instruktorów przy wydziałach hygjeny szkolnej i wychowania fizycznego młodzieży przez fachowych nauczycieli sokolich. Omówiono projekt egzaminów sokolich dla nauczycieli gimnastyki i kierowników wychowania fizycznego, przyczem postanowiono program egzaminów tak dostosować do obecnych wymogów, by egzaminy te w przyszłości mogły być uznane przez władze państwowe.

Ustalono program tegorocznych zawodów związkowych w Toruniu, w skład którego wchodzą: biegi na 100 i 800 *m*, bieg rozstawny 400 *m* (4×100), bieg na przełaj około 3000 *m*, rzut kulą, dyskiem, oszczepem i granatem, skok w dal, w wyż i o tyczce, pięciobój sokoli (skok w dal, rzut kulą, bieg 200 *m*, rzut dyskiem, lina 8 *m*), parkan 4 *m* (drużyna 6 druhów), pływanie z wodą 1000 *m*, strzelanie z karabinu wojskowego 100 *m*, tarcza 1 *m* średnicy, dla oddziałów żeńskich: piłka koszykowa, bieg 60 *m*, skok w dal, rzut piłką koszykową w dal z ponad głowy. Zawody młodzieży odbędą się osobno po dzielnicach.

Ćwiczenia zawodowe na przyrządach ustali Naczelnictwo.

Dh Świątkiewicz wygłosił referat o projekcie nowego słownictwa gimnastycznego, które jest zupełnie nieodpowiednie tak pod względem technicznym, jak i językowym oraz niema uzasadnienia ani względami naukowemi ani potrzebą chwili.

Referat przyjęto z wielkiem uznaniem i uchwalono ogłosić go drukiem w prasie codziennej i sokolej a nadto wystosować w tej sprawie memorjał do Ministerstwa Oświaty.

Dh Kłoś podał imieniem Przewodnictwa do wiadomości, że Przewodnictwo otrzymało zaproszenie na kongres sportowy w Warszawie wraz z pięcioma kartami uczestnictwa i że postanowiono wystąpić na kongresie z referatami oraz wziąść udział w pracach Komisji.

Dh Fazanowicz zawiadamia, że Kongres wychowania fizycznego w Poznaniu został odwołany, natomiast w czerwcu b. r. odbędzie się w Poznaniu ogólny zjazd nauczycieli gimnastyki.

Opracowanie sokolego regulaminu pochodowego poruczono Naczelnictwu dzielnicy małopolskiej.

Omówiono dotychczasowe prace nad regulaminami ćwiczeń, oddziałów młodzieży sokolej i sokolich kół sportowych.

Regulaminy te wkrótce będą gotowe.

Dh Kłoś zapowiedział wydanie drukiem podręcznika do ćwiczeń lekkoatletycznych a dh Piwoński do historji gimnastyki.

W końcu uchwalono kilka postulatów do Przewodnictwa Związku w sprawach organizacyjnych.

W sprawie reformy terminologii gimnastycznej.

W II wydaniu książki p. t. »Gimnastyka szkolna E. Cenara« uzupełnionem przez J. Kapałkę w ostatnim rozdziale znajduje się nowa terminologja, której projekt uchwaliła Rada Wych. Fizyczn. w Warszawie, dnia 22. lutego 1923. Ponieważ projekt ten wywołał w kołach zajmujących się nauką ćwiczeń cielesnych pewne zdziwienie i zaniepokojenie tak pod względem technicznym jak i językowym, należałoby przeto projekt ten poddać dokładniejszej dyskusji w gronach szerszych i bezpośrednio w tem zainteresowanych, bo jakkolwiek projektodawca może pochodzić z kół fachowych i w tym kierunku posiadać nawet wysoki autorytet, to jednak nieobojętną winna być opinia ludzi również fachowych, którzy projekt powyższy w danym razie mieliby praktycznie zużytkować. W Polsce — jak widzimy — nic się gwałtem narzucić nie da, każda myśl musi być dokładnie wszechstronnie omówiona — bo inaczej realizować się nie da. Autor (czy autorowie projektu) tej nowej terminologji wyszedł zdaje się z założenia, że w Polsce w tym kierunku nic nie było i nic nie ma — a więc trzeba coś stworzyć. Założenie fałszywe, bo w Polsce, jak we wszystkiem, tak i na polu wychowania cielesnego i związanego z niem słownictwa gimnastycznego mieliśmy

*

i mamy piękny dorobek, którego wstydzić się nie trzeba i lekceważyć nie można.

Istniejące od r. 1867 w Małopolsce, a od 1885 w Wielkopolsce Sokole Towarzystwa gimnastyczne stworzyły słownictwo gimnastyczne, które w miarę postępu i rozwoju się reformuje i rozbudowuje, nie jest zaś tego rodzaju, aby je uważać za złe lub przestarzałe i przejść nad niem do porządku, jak to robi autor nowej terminologji. Wydanie podręcznika, na którego końcu umieszczono jako nowość projekt o którym mowa, jest najlepszym dowodem, że terminologję gimnastyczną posiadamy. Czy ona w obecnym rozwoju wystarcza — czy nie ma braków o to się spierać nie będę, nad tem można i winno się zastanowić — ale trudno się zgodzić, aby uznać ją za niestniejącą i stworzyć rzecz nową, która nie jest wynikiem rozwoju, która sprawy nie rozbudowuje a tem mniej rozjaśnia.

Z ducha projektu i ujęcia rzeczy widać, że autor pracę swą oparł na dziele »Lehrbuch der Schwedischen Gymnastik« von L. M. Tärngren i niewolniczo je naśladuje tak w rzeczy samej jak w jej formie i stąd powstają te nazwy dziwaczne jak np. »Stanie pół nagłownie, pół nabiedrnie krocznie, zwrotnie skrętnie«, »Stanie wzwyżsiężnie rozkrocznie, nakłonnie skrętnie« lub »Stojąc łukiem w bok, zagłownie w głąb«. Może dlatego, że nie jestem znawcą języka polskiego, po odczytaniu tych nazw mam wrażenie, jakgdyby mnie kto niemile dotknął w mem poczuciu językowem, a może winna tu moja zachowawczość — przyzwyczajenie do starych prawideł gramatycznych, które slę przecież zmieniają?

Autor omawiając postawy w jakich ćwiczenia gimnastyczne się wykonuje, wymienia ich 6, chociaż jest ich właściwie tylko pięć, bo postawy klęcznej nie można odrębnie traktować, gdyż jest tytko odmianą »stania«, które autor na czele postaw głównych umieszcza i uważa je jako podstawę do dalszych postaw, zapominając, że podstawą, matką wszystkich postaw w staniu jest postawa zasadnicza, a wszystkie inne »stania« są jej odmianą. Wszystkie zabiegi gimnastyczne zdążają do niczego innego — jak tylko do wyrobienia pięknej postawy zasadniczej, która jest podstawą zdrowia i piękna cielesnego. Nie można się również z autorem zgodzić, aby postawę pierwotną t. j. tę, która jest podstawą wykonać się mającego ćwiczenia i do której po dokonànem ćwiczeniu się wraca, nazywać »wychodną« (Ausgangstellung) bo nie jest jasną, co sam autor stwierdza, dając jej objaśnienie, przez nazwanie jej pierwotną. Nazw ruchów wymienia autor w porządku alfabetycznym tylko 32 — zasób to szczupły, nie wystarczający nawet samemu autorowi, musi ich być więcej, chociaż po zestawieniu alfabetycznem można myśleć i przeciwnie. Między temi 32 nazwami są takie straszne jak »skręt«, »udar« są i o łagodniejszem znaczeniu jak »kołowanie« i »toczenie«. Nazwy ruchów jak: opadanie, opuszczanie, przenoszenie, wspinanie, wstępywanie, wznoszenie i inne przechrzczono na: opad, opust, przenos, wspon, wstęp, wznos; rażą mnie one jako niepolonistę, — bo dotychczas byłem przyzwyczajony nazwę czynności wyrażać rzeczownikiem rodzaju nijakiego — np. podnosić — podnoszenie, pisać — pisanie, — nie znajduję również żadnego uzasadnienia technicznego, aby np. przenoszenie nazwać przenosem a wznoszenie wznosem.

Według autora nazwa ruchu ma obejmywać: 1. »słowa zasadnicze, które podaje jak ruch ma się wykonać? (może jaki ruch ma się wykonać?), 2. część ciała, która ruch wykonuje, 3. kierunek ruchu, 4. bliższe określenie szybkości, równoczesności, siły natężenia, ilości taktów, przyrządu a nawet sposób ustawienia przyrządu«. Sądzę, że to wszystko do nazwy ruchu nie należy, tu się mieszają pojęcia ruchu i ćwiczenia ze sposobem wykonania i rozkazem wykonawczym; te cztery rzeczy należałoby rozdzielić celem uzyskania jasności — gdyż razem złączone gmatwają samą rzecz, przedstawiają wielką trudność w zrozumieniu właściwej treści nawet dla fachowców; — autor sam poleca pisać wielką literą nazwy postaw i ruchów, aby nazwy te wystąpiły bardziej przejrzyście, aby łatwiej można rozróżnić nazwę postawy od nazwy ruchu, a to: 1. »w nazwach zarówno postaw i ruchów mających się wykonać w jednem tempie, 2. jak i w skrutach odnoszących się do części ciała tak w postawach jak i ruchach«, nie podaje zaś autor, jak tę przejrzystość w mowie zaznaczyć i jak ją uwypuklić, a przykład podany »Stanie pr. a nabiedrnie — Skręty tułowia« nie objaśnia należycie, czy to wszystko jest nazwą postawy, czy ruchu, czy pierwsze nazwą postawy a drugie ruchu, czy może odwrotnie, czy może nazwą ćwiczenia? Po wyliczeniu tych 32 nazw, czyli jak autor nazywa »zasadniczych słów« następuje pod nagłówkiem »alfabetyczny wykaz nowych nazw« cały szereg wyrazów, które za wyjątkiem kilku nie są i nie mogą być nazwami, bo niczego nie nazywają jak: kopnie, jezdnie, nabiedrnie, kłonnie, nagłownie, zagłownie, nastać, skrętnie, skulnie, zwężnie i t. d. »Jezdnie« według objaśnienia autora — znaczy, że ćwiczący się siedzi na przyrządzie rozkrocznie, dlatego będzie »siad jezdnie« a dlaczegoż nie siad rozkroczny? »Kopnie« ma oznaczać, że nogi wyprostowane są podniesione »w kierunku przodu tułowia« — a już w następnym wierszu dopuszcza autor do kombinacji »w bok kopnie — w tył kopnie (a więc nie do przodu tułowia?), leżenie tyłem kopnie« — co dotychczas nazywaliśmy »podnoszeniem nogi wprzód (w bok, w tył), w postawie i w leżeniu.

Na oznaczenie położenia ramion używane następujące terminy: R. na biodra (barki, przed pierś) zastępuje autor n. term. »nabiedrnie, w skurcz, w boksiężnie, nagłownie, zagłownie«. Człowiek ze słownictwem gimnastycznym zupełnie nieobeznany łatwo zrozumie, jakiej czynności się od niego wymaga, mówiąc »ręce na kark złóż« ale »nabiedrnie«, lub »wboksiężnie wskurcz« i stary gimnastyk nie zrozumie. Ramiona wyprostowane i podniesione w p r z ó d, w b o k, w t y ł, w g ó r ę nazywa autor przysłówkowo »wprzódsiężnie, wboksiężnie, wtyłsiężnie i wzwyżsiężnie«. Tu znów należałoby zapytać się, czy to nazwy ruchu ramion, czy tylko kierunku ruchu i cośmy zyskali przez wymysł tych szwedo-germanizmów, bo tu chyba przebija się tylko chęć dokładnego tłómaczenia: Reck Streck i Busenstellung.

Wychylanie tułowia z jego pionowego położenia t. zw. skłonem tułowia wprzód, w bok, lub w tył, nazywamy skłonem i zdaje się, że nazwa ta zgodna jest z daną czynnością (ruchem) tułowia. W nowej terminologji skłon zastąpiono »łukiem« a więc mamy »wprzód łukiem, w tył łukiem, w bok łukiem«, a nawet »w bok łukiem wgłąb« jeżeli skłon ten »ma być wykonany na dłuższej przestrzeni, niżby tu z nazwy ćwiczenia wynikało«. Z tego objaśnienia autora widać, że on chce mieć skłon w bok mniejszy i większy, nazwijmy go więc właściwem imieniem »skłonem małym i wielkim«, jeżeli o to chodzi, ale nieokreślać go słowem »w głąb« bo w głąb ma jedyne racjonalne zastosowanie przy skoku, jeżeli chodzi o zaznaczenie, że skok dokonuje się z wyższego poziomu na niższy. Zwrot tułowia lub ręki nazywa autor »skrętem« (»skrętnie«). Skręt idzie po linji spiralnej — a przecież takiego ruchu ani ręką ani ramieniem a tem mniej tułowiem, wykonać nie można. Rumpfdrehung jest to właśnie zwrot a nie skręt tułowia.

Położenie ciała głową w dół w płaszczyźnie pionowej lub skośnej określono słowem »nastać«. Nazwę zwieszenie zastąpiono nazwą »zwis«. Zwieszenie w którem głową w dół jesteśmy zwróceni t. zn. zwieszenie przerzutne np. na 2 linach w nowej terminolgji ma nazwę »zwis pośród nastać łukiem w pion«. Zwieszenie (na jakimbądź przyrządzie), w którem tyłem do danego przyrządu jesteśmy zwróceni, nazywa się w n. term.

»zwis nastać pośród w tyłsiężnie«. Jeżeli ciało opiera się rękami o ziemię, lub nawet o jaki przyrząd, a nogi zaczepione powyżej punktu oparcia, sprawiają, że ciało częściowo wisi a częściowo spoczywa w podporze t. z. podpór zwieszony ochrzczono na »podpór nastać łukiem«. Stanie na rękach nazywa się nowym termin. »podpór nastać w pion«.

Termin »nastać« spotykam po raz pierwszy w życiu, niewiem co »nastać« znaczy i nie rumienię się z tej niewiedzy bo i poloniści nawet wybitni zapytani o znaczenie i pochodzenie tego słowa — w odpowiedzi wzruszali tylko ramionami, ale ponieważ Törngren w tych wypadkach używa »sturz« myślę więc, że »nastać« jest równoznaczne z tem »sturz« t. j. głową w dół. A może autor pod »nastać« ma na myśli »na sztorc«? Tego nie mogę przypuścić. Za wprowadzeniem tych kilku terminów wyżej wymienionych nic nie przemawia — bo ani wzgląd anatomiczny, ani fizjologiczny, ani techniczny, ani językowy, ani potrzeba gwałtowna.

Określeń »poniż i powyż« używa autor nowej terminologji o ile jakiś ruch jest ponad wymaganie, wypływające z nazwy danego ćwiczenia wykonany — tłómaczenie jest błędne, bo niezgodne z zasadą gimnastyczną, która niezna naddatkowości, a za ćwiczenie gimnastyczne uznaje tylko taki ruch, który korzystny wpływ wywiera na daną grupę mięśni — jest celowo obmyślany i ma uzasadniony — racjonalny przebieg, określenie więc »poniż« i »powyż« może mieć tylko w tym wypadku znaczenie, czy dany ruch odbywa się poniżej czy powyżej środka ciężkości ćwiczącego się czy też w poziomie w jakim w danej chwili zię znajduje. Ułamek $1/2$ (pół) ma oznaczać, że ruch wykonuje się tylko »jednem ramieniem, jedną nogą, jednem kolanem, w ogóle jedną połową ciała«, w tym ostatnim więc wypadku należałoby jeszcze dodać, czy lewą czy prawą, dolną czy górną połową ciała; jako przykłady podaje autor: 1) $1/2$ klęczka, 2) stanie wypadnie zwężnie $1/2$ nagłownie $1/2$ w boksiężnie. Pierwszy przykład to »klęczka jednonóż« drugi to »wypad w bok — pr. r. na głowie — l. r. w bok. Dlaczego zamiast tego $1/2$ nie wymienić nazwy tej części ciała, która ruch wykonuje — czy może dlatego, że nie byłoby fotografią »halb«, — którego to określenia Törngren nie zupełnie w tem znaczeniu co autor now. termin. używa. Przykład drugi zrozumiałem dzięki dawnej nazwie w nawiasie umieszczonej — użyty w nim jednak wyraz »zwężenie« nie wiem jakie ma znaczenie, mimo objaśnienia »że tułów i głowa zwrócone są do siebie pod kątem prostym«.

Głowa i tułów jako dwie bryły okrągłe nie mogą do siebie zwracać się pod kątem prostym — to absurd. Głowa i tułów znajdując się w płaszczyźnie symetrji mogą obrócić się do siebie pod kątem prostym — jeżeli głowa wykona obrót dokoła linji np. nosa o 90^0, ale i w tym wypadku nie będą do siebie w jakimś stosunku zwężenia o jakiejś więc »zwężności« mówić tu nie można tylko o obrocie w znaczeniu zwrotu. »Stanie prężnokłonnie« zastępuje nasz termin »skłon napięty« a »postawa zwieszona łukiem« nazywa się »stanie prężnie łukiem« skłon zaś napięty w siadzie o nogach ugiętych ma nazwę »siad wstępnie prężnokłonnie«. Nazwy jakby z futuryzmu wyjęte! Ten ostatni np. termin bardzo ciekawie złożony jest, i w niezgodzie z objaśnieniem samego autora i mylnem tłómaczeniem Törngrena, który to ćwiczenie nazywa nie »Trepp« ale »Krumstrecksitz - Rumpfbeugung rückwärts«, jest on ponadto zagadką gimnastyczną, bo siedząc np. na podłodze mam mieć »nogę w kolanie ugiętą, podniesioną w górę by z tułowiem zamykała kąt prosty« (objaśnienie autora now. term.) przytem prężyć się w górę, tułów pochylać w tył i to więcej jak należy, bo tego chce »powyż«. »Siad wspięto skulnie» ma oznaczać przysiad podparty. W powyższem ćwiczeniu nogi uginają się w kolanach w postawie napalcowej tak daleko, aż uda spoczną na przedudach — a ramiona rękami oparte o ziemię sprawiają, że ćwiczący pochyla się lekko wprzód i przyjmuje postawę przejściową przy wykonywaniu np. »podporu leżąc przodem«. Siadem tego ułożenia ciała nawać nie można, bo 1. jest jeszcze odmianą stania, 2. kości siedzeniowe o nic się nie opierają, jest to jakby siad zamierzony, dotychczas i w mowie potocznej i w słownictwie gimnastycznem jako »przysiad« znany i powszechnie używany. Określenie »wspięto - skulnie« wzajemnie się wyklucza, bo co jest wspięte, nie jest skulone, a co skulone nie jest wspięte. »Zwieszenie poprzek« nie da się zastąpić nową nazwą »zwis spodem«, bo nietylko w tym wypadku znajduje się ćwiczący pod przyrządem, zwieszając się bowiem na kółkach znajdzie się również pod przyrządem, nie będzie pod linami i żerdziami pionowemi ale to ani wina ani zasługa zwieszenia, ale budowa przyrządu, zwieszenie prócz chwytu się nie zmieni. Wypadów w nowej terminologji niema, jest natomiast »stanie wypadnie« które z samego już brzmienia nie można uważać za ruch, tylko za postawę — a jednak musiała ona wyniknąć z ruchu, który się wypadem nazywa — dlaczegoż więc nie nazywać ruchu wiodącego do »stania wypadnego« wypadem, a końcową fazę ruchu postawą wypadną?

»Wpion« ma oznaczać ruch lub postawę w płaszczyźnie pionowej np. »St. wypadnie w bok w pion«. Po co tu ten dodatek »wpion« czy można wykonać wypad w bok w płaszczyźnie niepionowej? »Zwis w pion« ma zastąpić zwiesz. wolne, tu znów nasuwa się pytanie, czy ciało zawieszone rękami na czemś, może wisieć niepionowo? U autora termin »wpion« ma jeszcze inne znaczenie, używa go na określenie, jeżeli ćwiczący się chwycił przyrząd pionowy, np. linę, żerdź rękami, przyczem ciało niema zupełnie położenia pionowego np. przy zwieszeniu postawnem, które autor n. term. nazywa »zwis pośród w pionopadnie«. W tym ostatnim wypadku ani ruch nie odbywa się w płaszczyźnie pionowej, ani ciało nie zajmuje położenia pionowego. Ruch i położenie ciała w pierwszej linji decydują o nazwie ruchu i położeniu ciała — a nie przyrząd, który w tym wypadku ma drugorzędne znaczenie — bo swoim pionem nie wpływa zupełnie na układ ciała — bo i na przyrządzie poziomym ten ruch tak samo będzie wyglądał — i położenie ciała będzie to samo. Przy terminie »w poziom« ta sama zachodzi okoliczność — autor n. term. jest często w niezgodzie z prawem fizyki.

Ramiona w bok podniesione zajmują położenie poziome, *a)* grzbietne, gdy ręka grzbietem do góry jest zwrócona, *b)* promieniowe, gdy wielki palec do góry zmierza, *c)* dłoniowe, gdy dłoń do góry się zwraca, lub *d)* łokciowe, gdzie ręka małym palcem do góry się zwraca. W tem położeniu ramion można przedramię ugiąć a mianowicie w płaszczyźnie poziomej: 1. do przodu — ramię z przedramieniem zamyka kąt prosty, 2. przed pierś, gdzie przedramię z ramieniem tworzy kąt ostry, 3. w płaszczyźnie pionowej »górą« przedramię z ramieniem tworzy kąt prosty, 4. przedramię z ramieniem zamyka kąt ostry. Ruch pod 1. i 3. w gimnastyce mało używany jako mniej kształcący — natomiast stosuje się często ruch pod 2. i 4. Pod 1. i 2., 3. i 4. ręka może być w położeniu grzbietnem lub promieniowem. W języku Törngrena nazywają się postawy i podobnem jak wyżej położeniem ramion »bosenstelende Stellug *a, b, c, d, e*«. W języku zaś autora nowej terminologji noszą nazwy: *a)* roboksiężne, *b)* wbokwprzódsiężnie, *c)* wboksiężnie wskurcz, *d)* wboksiężnie skrętnie, *e)* wbok — wzwyż cieżnie skrętnie. Nazwa pod *d)* jest mylnie przez autora objaśniona — to objaśnienie nie może odnosić się do nieistniejącego u autora *e)* uzupełnione jeszcze starem »skrętnie«.

Jeżeli w postawie zasadniczej wykonamy krok wprzód (t. z. wykrok), ockniemy się w »postawie wy-

krocznej« — jeżeli zaś przy tym ruchu poprowadzimy nogę w kierunku jej stopy — zajmiemy postawę również wykroczną ale na zewnątrz — stąd też pochodzą nazwy »postawa wykroczna« i »postawa wykroczna na zewnątrz« u autora ta sama czynność prowadzi do zajęcia tych samych postaw ale pod nazwą »Stanie krocznie a« i »Stanie krocznie b«; w pierwszym wypadku nazwa pokrywa pojęcie danej rzeczy — w drugim wypadku jest zagadką, którą się rozwiązuje dopiero przez porównanie Tärngrena, który w tym wypadku przez każdego będzie zrozumiały, bo daje termin »Gangstellung«, a dodatek jego »a« lub »b« — to już jego tajemnicą. Uzasadnienia, dlaczego »postawę wykroczną« ma się zastąpić «Staniem krocznie a« zdaje się i sam autor nowej terminologji nie znajdzie.

Jak już na innem miejscu zaznaczyłem, nowa terminalogja ani pod względem technicznym ani językowym zadowolić nas nie może — jest niezupełną — zawiłą i dlatego trudną do zrozumienia — zanadto modernistyczną czy futurystyczną. Chcąc dany nowy termin objaśnić, musi się posługiwać staremi terminami. Ciekawy byłby rozkaz ułożony na podstawie niedostatecznej nowej terminologji. Gdyby M. W. R. i O. P. idąc po myśli Rady Wychow. Fizyczn. zechciało wprowadzić tę terminologję do szkół — wpłynęłoby to ogromnie ujemnie na naukę ćwiczeń cielesnych — a o wojsku nie chcę już nawet wspominać — bo mielibyśmy rozmaite rodzime »hiftafesty i knikilungi« jak w b. zaborze austr.

Wł. Świątkiewicz.

Powitanie marszałka Focha przez Sokolstwo.

Na wiadomość o przyjeździe marszałka Focha do Lwowa, postanowiło Sokolstwo we Lwowie wziąć koniecznie udział w powitaniu tego przesławnego gościa Polski. Na zwołanem w tym celu posiedzeniu delegacji wszystkich gniazd lwowskich, do których zaliczamy jako piąte gniazdo — Kleparów, postanowiono wezwać wszystkich umundurowanych druhów do stawienia się w dniu przyjazdu i wogóle zgłosić swój udział w uroczystościach, jakkolwiek ani dzień przyjazdu, ani oficjalny program nie był znany, a nawet początkowo chciano nadać całemu przyjęciu zamknięty charakter wojskowy. Zachodziła tylko obawa, że przyjazd wypadnie na dzień powszedni, co uniemożliwi liczniejszy występ. Kiedy jednak ogłoszono przyjazd marsz. Focha na święto dnia 10 maja 1923, nie stało nic na przeszkodzie występowi Sokolstwa. Sokół-Macierz wezwał wobec tego gniazda do wystąpienia ze sztandarami, muzyką i wogóle z całą możliwą okazałością. Druh Borowiec zgłosił się do komitetu obchodowego i tam zażądał odpowiedniego miejsca dla Sokolstwa, które ma wielkie prawo do przyjmowania reprezentanta sztandarów francuskich, w które Sokolstwo stale było wpatrzone. Sokolstwo pierwsze, już w sierpniu 1914 roku zrozumiało, że nie od mocarstw centralnych przyjdzie do nas wyzwolenie i swą postawą w ciągu całej wielkiej wojny podtrzymywało wiarę społeczeństwa w przyszłość Polski niezależnie od Niemców. — Komitet uznał żądania Sokolstwa i przydzielił nam otoczenie kordonem całego placu Marjackiego i katedralnego. Ponadto zastrzegł druh Borowiec udział Sokolstwa przy wręczaniu dyplomów marsz Fochowi przed gmachem Województwa, obok weteranów 63 roku, Obrońców Lwowa i M. S. O. Przydział szpaleru w miejscu obszernem spowodował zmianę rozkazu o tyle, że wezwano do udziału nieumundurowanych i młodzież obu płci.

Dzień 10 maja 1923 przyniósł przepiękną pogodę. Przed godziną 8-mą rano przymaszerowały wszystkie gniazda do Sokoła-Macierzy i o godz. 8-mej wyruszył pochód pod wodzą prezesa Dzielnicy Dra Czarnika. Otwierała muzyka Sokoła II., następnie szły druhny wszystkich gniazd pod komendą dhny Witkowickiej niosąc na czele piękny bukiet z kwiatów niebiesko-biało-czerwonych z szarfami o napisie: »Bohaterowi Francji — Sokolstwo lwowskie«; następnie Sokół-Macierz z prezesem Dr. Borowcem i naczelnikiem Janem Durskim, Sokół II. z prezesem Dr. Świgostem i naczelnikiem Wolskim, Sokół III. z prezesem Józefem Bałabanem i naczelnikiem Edwardem Szydlikowskim, poprzedzany własną muzyką Sokół IV. z wiceprezesami Kotowskim i Podłowskim i naczelnikiem Napiórkowskim (prezes gniazda prezydent Neuman zajęty był reprezentacją miasta), wreszcie Kleparów z druhem prezesem Zwierzchowskim. Oddział konny Sokoła-Macierzy pod buławą Dra Teodora Bałłabana i rotmistrzów Beackocka i Szamoty wyjechał na miejsce osobno.

Na piersiach bardzo wielu druhów widniały zaszczytne krzyże z obrony Lwowa i wojen polskich, takiż krzyż obrony Lwowa zwisał ze sztandaru Macierzy. Ponieważ z powodu pięknego dnia zebrała się prawie cała młodzież wszystkich szkół lwowskich tak, że od samego dworca do placu Marjackiego miejsca nie starczyło, Sokolstwo nie potrzebowało ustawiać rozciągniętego szpaleru, lecz ustawiło się zwartemi gniazdami w ulicy Ru towskiego i przy samej katedrze osłaniając wyloty od ul. Sobieskiego i placu przed pomnikiem Mickiewicza oddziałem konnym, a od ul. Kilińskiego oddziałem Związku kolarzy. Przy samych drzwiach katedry stanęły druhny z bukietami.

O godz. 9-tej zbliżające się entuzjastyczne okrzyki zwiastowały przyjazd marszałka. Padła komenda: »czapki w lot«, pochyliły się sztandary i w otoczeniu licznej świty zajechał bohaterski Foch przed bramy katedry, zasypywany kwiatami. Po krótkiej mszy marszałek wyszedł z katedry. Zastąpiły mu nasze druhny Bogusława Stróżecka (Lwów-Macierz), Stefania Tłoczykówna (Lwów III), Stefania Rumijewska (Lwów IV), a druhna Stróżecka wręczyła mu bukiet, wygłaszając kilka słów powitalnych. Marszałek wzruszony przyjął bukiet, podziękował paniom uściśnieniem ręki i położył bukiet przed sobą na powozie. Bukiet ten towarzyszył mu cały dzień. W otoczeniu marszałka przybył z Warszawy nasz prezes Związku druh Adam Zamoyski. Przejeżdżając witał stojąc w powozie nasze szeregi.

Po przejeździe marsz. Focha żegnanego znowu kwiatami i okrzykami na cześć Francji i jego, Sokolstwo sprawnie sformowało się w pochód i odmaszerowało przed gmach Województwa, gdzie stanęło na lewem skrzydle. Tutaj ustawiły się szeregi: weteranów 63 roku z p. Syroczyńskim na czele, Związek Obrońców Lwowa z brygadjerem posłem Mączyńskim i Dr. Zagórskim oraz Witem Sulimirskim, M. S. O. pod wodzą Dra Godlewskiego, Śniadowskiego i Mączyńskiego. Każda organizacja niosła dyplomy i odznaczenia dla marszałka Focha w bogatych oprawach. Nie mogliśmy również stanąć z pustemi rękami. Dowiedziawszy się o pewnym przyjeździe i o przygotowujących się dyplomach dopiero w ostatniej chwili, nie mogliśmy zdobyć się na nic innego, jak tylko adres, wyrysowany ozdobnie przez druha Lukasa na naszym dyplomie, utworu artysty Dębickiego, przedstawiającym zwycięską Nike z wielką pieczęcią dawnego Związku we Lwowie. Adres opiewał:

La Sociéte gymnastique du Sokol à Lwow
à l'honneur de remettre ce Diplom au
MARÉCHAL FOCH
Le plus grand Héros contemporain, vainqueur de la puissance Allemande, et régénérateur de la resurrection de la Pologne.

Lwów, le 10 Mai 1923.

Dr. Józef Borowiec — President de la Sociéte.
Dr. Kazimierz Czarnik — President de la Federation.

Gdy marszałek Foch zbliżył się do naszych szeregów, znowu pochyliły się sztandary, a druh prezes Czarnik w otoczeniu wszystkich prezesów przemówił w podniosłych słowach do marszałka i wręczył mu adres od Sokolstwa. Marszałek Foch uścisnął rękę Dra Czarnika, podziękował serdecznie w kilku słowach, przyjął adres oprawny w dębowe poważne ramki i paspartu z rąk druha Bałabana, a następnie przeszedł z całą świtą i wszystkimi gośćmi wzdłuż wszystkich szeregów Sokolstwa. Zwrócił jego uwagę również Oddział konny, a zwłaszcza nasze amazonki, którym kilka razy z uśmiechem się ukłonił. Marszałkowi towarzyszył i tutaj druh prezes Zamoyski z opaską sokolą na ramieniu, który marszałkowi udzielał szczegółowych wyjaśnień o Sokolstwie lwowskim. Następnie marszałek wsiadł do powozu i odjechał na wysoki Zamek.

Uroczystość dla nas się skończyła. W towarzystwie dwóch muzyk gniazda wróciły do Sokoła-Macierzy, skąd odmaszerowały do swych domów.

Będzie to z pewnością niezapomniany dzień w naszych wspomnieniach. Uczciliśmy, jak tylko to wedle całego programu uroczystości mogliśmy, zwycięskiego wodza, który w największej w historji wojnie obronił Francję, obronił cywilizację od buty teutońskiej i doszczętnej zagłady naszych ziem, wygrał nowy Grunwald, a tem samem umożliwił zmartwychwstanie Polski. Toteż ci z druhów, którzy nie lenili się we wzięciu udziału w uroczystości i karnie spełnili rozkaz, mają tę satysfakcję, że przeżyli dzień piękny w obliczu wielkiego i błogosławionego człowieka, któremu należało okazać najserdeczniejszą wdzięczność za los naszej Ojczyzny. Godny nasz udział przyczynił się również do uświetnienia całego przyjęcia i był zarazem rodzajem rewji przed całem miastem, które widząc tak pięknie odradzające się Sokolstwo, nie zapomni o nas w chwilach podobnego święta.

Kronika.

Zlot w Wilnie jak nam donoszą, w roku bieżącym odbyć się nie może.

Na Zlot Cieszyński muzykę do wszystkich ćwiczeń i przepisy do ćwiczeń zawodniczych w Toruniu, będzie można nabywać po nadesłaniu z Krakowa, w Administracji »Przew. Gimnastycznego«.

Lanca ćwiczebna składa się z drzewca, grotu, proporczyka i tulejki.

Drzewce jestto sosnowy okrągły drążek, 2·40 *cm* długi, o średnicy 3 *cm*, bronzowo bajcowany. W wysokości 1·20 *cm* od dołu znajduje się pierwsze, a 14 *cm* wyżej drugie rowkowate zacięcie wokoło drążka, oznaczające miejsce chwytu ręką.

Grot z prasowanej blachy, cynowanej, w kształcie czterodzielnej strzałki 2 *cm* szerokiej i ostro zakończonej osadzony jest na kulce o średnicy 4 *cm* i przytwierdzony do drzewca dwoma wąsami 25 *cm* długiemi. Długość grotu od ostrza do kulki 20 *cm*.

Proporczyk biało-amarantowy 20 *cm* szeroki a 40 *cm* długi z jaskółczem wycięciem, przytwierdzony jest do drzewca pod grotem.

Tulejka blaszana 14 *cm* długa stanowi dolne okucie drzewca*).

*)

Kurs ćwiczeń lekkoatletycznych i sportowych dla instruktorów dzielnicy krakowskiej i małopolskiej odbył się w Krakowie w dniach od 4 do 9 kwietnia b. r. pod kierownictwem naczelnika dzielnicy krakowskiej dha Hamburgera. Z naszej dzielnicy uczestniczyło w kursie 14 druhów, a mianowicie: Pyra Paweł (Dobromil), Woźniak Karol (Gródek Jagiel.), Niezabitowski Tadeusz (Jarosław), Krassowski Czesław (Łańcut), Kordys Edmund (Dolina), Weber Aleksy (Brody), Bobowski Leon (Stryj), Lipiński Karol (Przemyśl), Hora Antoni i Wacha Wacław (Lwów II), Rzepka Antoni i Rzepka Józef (Lwów-Macierz), oraz hospitant Szajna Marjan (Sanok). Krakowska dzielnica dała 35 uczestników i 1 hospitanta.

Instruktorem tak części teoretycznej jak i praktycznej był dh. Wejrauch z Warszawy, członek naczelnictwa związkowego, który dołożył wszelkich starań, by w tak krótkim przeciągu czasu dać kandydatom na kierowników lekkiej atletyki i sportu jak najwięcej wskazówek tyczących się samego wykonywania tych ćwiczeń jak i kierowania zawodami i pełnienia funkcyj sędziowskich.

Kurs odwiedził w przejeździe przez Kraków zastępca naczelnika dzielnicy małopolskiej dh Piwoński Bolesław, który przyglądając się przez dwa dni pracom instruktora i kursistów odniósł jak najlepsze wrażenie i zdając sprawę Przewodnictwu dzielnicy wyraził przekonanie, że kurs ten przyniósł wielką korzyść naszej dzielnicy. Oby tylko uczestnicy po powrocie do swych gniazd zechcieli należycie zużytkować nabyte wiadomości i w zbliżającym się sezonie letnim poświęcić więcej uwagi ćwiczeniom sportowym i lekkoatletycznym.

Przewodnictwo Dzielnicy małopolskiej we Lwowie odbywa stale co poniedziałku swe posiedzenia, na których załatwia sprawy bieżące towarzystw sokolich, odnoszących się do Przewodnictwa w sprawach organizacyjnych, jak technicznych lub informacyjnych. Na wezwanie wysyła delegatów do odnośnych gniazd w osobach prezesa dha Czarnika, naczelnika dha Świątkiewicza lub innych członków Przewodnictwa. Przeważną część obrad zajmują sprawy organizacyjne.

Z ważniejszych spraw były przedmiotem obrad: urządzenie kursu dla kandydatów na naczelników lub przodowników, od 9/10 1922 do 30/6 1923. Kandydatów zgłosiło się 29. Wykłady odbywają się trzy razy tygodniowo po dwie godziny. Część gimnastyczną wykłada naczelnik dh Świątkiewicz, fizjologję dr. Bamt, hygienę dr. Steizing, pomoc w nagłych wypadkach dr. Opieński. Ćwiczenia prowadzi dh. Świątkiewicz w sali Sokoła-Macierzy. Od maja odbywać się będą na boisku Macierzy gry i zabawy pod kierunkiem dha Kapałki, a lekka atletyka pod kierunkiem dha Dręgiewicza. Historję gimnastyki wykłada dh Piwoński a organizację dr. Borowiec.

Przewodnictwo przesłało do Senatu Uniwersyteckiego memorjał o stworzenie Studjum wychowania fizycznego, podobnego jaki istnieje w Poznaniu. Senat przesłał odpowiednie wnioski do Ministerstwa zdrowia w Warszawie, a jest nadzieja, że niedługo studjum takie powstanie i we Lwowie.

Zawiadomiono gniazda i wezwano do wysłania delegatów na Zjazd Rady głównej w Warszawie.

Rozpisano kwestjonarjusz do okręgów co do stanu nauki gimnastyki w szkołach średnich, dla zebrania odpowiednich dat i stanu nauki w szkołach średnich, bardzo obecnie zaniedbanej, jak to się z odpowiedzi nadsyłanych okazuje.

Wysłano okólnik do gniazd w myśl wezwania Związku do przeprowadzenia egzaminów sprawności cielesnej, dla kandydatów na instruktorów rezerw. W kilku gniazdach egzamina takie odbyły się z części gimnastycznej, w innych odbywać się będą na boiskach w odpowiedniej porze. W obec utworzonej samoistnej

organizacji Związku Harcerstwa polskiego w Warszawie, uchwalono zapisane przez arcybiskupa ks. J. Bilczewskiego na ten cel parcele gruntowe w Rzęśnie ruskiej, przelać na własność tegoż Związku.

Kierownictwo Stałych drużyn sokolich powierzono dhom dr. Borowcowi i naczelnikowi dzielnicy Świątkiewiczowi. Polecono gniazdom udział w Straży obywatelskiej dla zwalczania sabotażu. Utrzymywano stosunki z polskiemi gniazdami poza granicami. w Niemczech, Francji i Ameryce, jak również Związkami sportowymi.

Z ruchu wydawniczego, wobec wyczerpania dawnych nakładów, wydano »System Linga« dha Sikorskiego, »Piramidy wolne i na przyrządach« dha Hamburgera, »Ćwiczenia i zabawy skautowe« T. M. Mojmira i tegoż autora »Samarytanin w nagłych wypadkach«. W opracowaniu znajdują się: »Lekka atletyka« dha Dręgiewicza, Nauka pływania« dha Chomickiego.

»Przewodnika gimnastycznego« uchwalono wydawać dalej pomimo bardzo znacznych kosztów głównie dla ożywienia ruchu i dla utrzymania łączności między towarzystwami tak własnej jak i innych dzielnic. Z powodu trudności i kosztów wydawnictwa, podwyższono cenę prenumeracyjną na 6000 marek rocznie, utrzymując nadal obowiązek prenumerowania przez gniazda egzemplarzy w ilości 5% od ilości członków. O ile nie zajdą ważne przeszkody, uchwalono odbyć posiedzenie Zarządu dzielnicy dnia 6 maja, a Rady dzielnicowej t. j. Zjazd Delegatów Związku dnia 27 maja. Przedmiot obrad stanowić będą prócz spraw bieżących i sprawozdań, udział w zlotach dzielnicowych w Cieszynie i Wilnie *), i w ćwiczeniach, jak również wybory i organizacja okręgów i pobudzanie do życia istniejących i zakładanie gniazd nowych, sprawozdanie rachunkowe ze Zlotu i inne ważne sprawy.

Z nadsyłanych raportów okazuje się, że pomimo dłuższego czasu od ukończenia wojny, gniazda nie okazują żywotności a głównym powodem jest brak kierowników ćwiczeń i zniszczenie budynków.

Z radością i otuchą wita każdy szczery Polak wieść o I-ym Okręgowym Zlocie XI-go Okręgu Wołyńskiego, wyznaczonym w Łucku na dni 19 i 20 maja b. r.

Niech te dni majowe zaświadczą wobec naszych przyjaciół i wobec naszych wrogów, że z Polakami kresowymi łączą się w jedno ognisko wszystkie inne dzielnice Najjaśniejszej Rzeczypospolitej!

PROGRAM TECHNICZNY.

Sobota 19 maja.

Godz. 15·30. 1. Zawody jednostek na przyrządach: drążek, poręcze, koń, kółka.
2. Pięciobój lekkoatletyczny: skoki w wyż, w dal i o tyczce, rzut granatem w dal i do celu, bieg 100 *m*.
3. Zawody dla druhen: równoważnia, skoki w wyż i bieg 75 *m*.
(8 nagród).
(Zawody tylko dla członków XI. okręgu).

Niedziela 20 maja.

1. Godz. 6 rano Zbiórka na boisku i raport naczeln. gniazd, naczeln. okręgu.
2. „ 7 „ Generalna próba ćwiczeń zlotowych z muzyką.
3. „ 9 „ Śniadanie.
4. Godz. 10·30 rano 2-ga zbiórka i zapoznanie się z Komitetem.
5. „ „ Pochód przez miasto do kościoła.
6. „ 12·30 Obiad.
7. „ 14·30 Zbiórka.
8. Pochód przez miasto na boisko.
9. Defilada na boisku przed władzami.
10. Godz. 16 Ćwiczenia:
a) ćwiczenia dziatwy,
b) „ popisowe gniazda Kwasiłów.
c) ćwiczenia druhen chorągiewk.
d) „ zawodników i rozdanie nagród,
e) ćwiczenia lancami,
f) „ gości,
g) „ druhen wstążkami,
h) „ druhów wolne.

*) O ile ten ostatni się odbędzie.

Od Administracji.

Wobec ciągłego podwyższania cen druku zmuszeni jesteśmy podwyższyć prenumeratę »Przewodnika Gimn.« na 6000 Mp. rocznie. W razie dalszego podwyższenia kosztów, zostanie prenumerata w ciągu roku odpowiednio podwyższoną, o czem w swoim czasie zawiadomimy.

Przypominamy, że w myśl uchwały Delegatów obowiązane są gniazda odbierać »Przewodnika« w stosunku 5% do liczby członków, nie mniej jednak, jak pięć egzemplarzy.

Wzywamy gniazda do nadsyłania prenumeraty jak najrychlej, gdyż funduszów na wydawanie »Przewodnika« Dzielnica nie posiada.

Redaktor: **Dr. Aleksander Małaczyński.**
Nakładem Dzielnicy Małopol. Związku pol. Tow. sokolich.
Odpowiedzialny redaktor: **Alojzy Wallek.**
Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego 4.